Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

DANSUL FRICII

Cum să învingi anxietatea, frica și rușinea,
ca să ajungi la cea mai bună și mai curajoasă
versiune a ta

DR. HARRIET LERNER

Traducere din limba engleză de
DANA-IOANA CHIRIȚĂ

PAGINA DE PSIHOLOGIE

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

Mulțumiri 9

Capitolul 1
De ce nu poate semăna omul mai mult cu pisica? 13

Capitolul 2
Teama de a fi respins: cura de-o zi 28

Capitolul 3
Cuprins de panică? Trebuie să te ridici de fiecare dată!..... 43

Capitolul 4
Laudă anxietății: cum te țin în siguranță teama și tremurăturile 58

Capitolul 5
Necazul cu anxietatea: cum face ravagii în mintea omului și în stima lui de sine..... 75

Capitolul 6
De ce ne temem de schimbare?..... 99

Capitolul 7
Anxiosul tău loc de muncă: rămâi calm și rațional, într-un mediu de lucru nebunesc 122

Capitolul 8
Puterea secretă a rușinii 152

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Capitolul 9
Frica de oglindă: anxietatea și rușinea cauzate de înfățișare și de privirile celorlalți 181

Capitolul 10
Când totul se degradează: față în față cu boala și suferința 216

Capitolul 11
Curajul în fața fricii 246

Epilog
Oricine își poate pierde cumpătul 277

Note 281

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Capitolul 1

De ce nu poate semăna omul mai mult cu pisica?

„Frica m-a oprit să fac atât de multe lucruri!" mi-a mărturisit o vecină, când i-am spus care-i subiectul acestei cărți. Apoi, fără să stea pe gânduri, s-a lansat într-o descriere a colegei sale de serviciu, Carmen, o femeie care emana un asemenea sentiment de calm, bucurie și pace, încât orice om ar fi vrut să se afle în preajma ei. „Carmen *niciodată* nu simte frică sau alte emoții negative. Ea trăiește *întotdeauna* în prezent. *Cu adevărat*, își trăiește la maximum fiecare zi a vieții." Vecina mea a făcut o pauză cât să respire, apoi a exclamat: „Aș da *orice*, să fiu ca ea!"

Femeia vorbise cu-atâta sinceritate și pronunțase atât de apăsat acele cuvinte, încât m-am abținut să-i spun că, poate, Carmen avea personalitate multiplă și că era posibil ca vreun alter ego al ei să zacă mut într-un colț, prăbușit la podea și cuprins de atacuri de panică. În schimb, i-am spus următoarele: „Singura ființă complet lipsită de teamă și mereu ancorată în prezent pe care eu am cunoscut-o vreodată a fost motanul meu, Felix". Pe vremea când trăia, și eu aspiram să devin ca el, tot așa cum vecina mea aspira să devină precum Carmen. Puteam s-o înțeleg.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Felix, modelul meu de viață

Felix a fost micul meu budist, idealul meu pentru o viață trăită conștient. Când se simțea amenințat, demonstra o reacție de tip „luptă sau fugi", dar simțea frica numai atunci când era într-un pericol real. Devenea anxios și agitat dacă-l forțai să intre într-o cușcă, fiindcă știa foarte bine că asta însemna o plimbare cu mașina până la veterinar. Însă nu lăsa frica, îngrijorarea și gândurile obsesive să-i strice o zi altminteri perfectă.

Prin contrast, îmi amintesc de o experiență a mea cât se poate de umană – anticiparea primei mele injecții antialergice din copilărie. Timp de vreo săptămână înainte de programarea propriu-zisă, m-am înnebunit singură cu imagini înfricoșătoare, toate având legătură cu niște ace foarte lungi și o durere teribilă. Mama mea, care avea anumite mottouri după care se ghida în viață, m-a informat că „un laș moare de o mie de ori, însă un viteaz moare o singură dată". Învățase acest aforism de la fratele ei mai tânăr, pe vremea când acesta plecase să lupte în cel de-al Doilea Război Mondial.

Personal, n-am găsit nicio consolare în cuvintele ei. Ce sens ar fi trebuit să aibă pentru un copil de 9 ani? Nu eram vitează, nu eram bărbat în toată firea și... de ce adusese mama în discuție moartea?! După ce-am mai crescut (și mi-am dezvoltat capacitatea de gândire abstractă), am înțeles lecția pe care încercase ea să mi-o transmită. În esență, mama mă încuraja să semăn mai mult cu... Felix.

Felix trăia clipa. Când se juca, el chiar se juca. Iar când mânca, apoi cu toată ființa lui chiar mânca. Și când făcea sex, păi făcea sex – absolut liber de frică, rușine sau vinovăție. Odată „aranjat" (reversul medaliei, dacă ești animal de companie și nu e de dorit să te înmulțești), a intrat imediat într-o

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

stare de completă acceptare a situației. „Oriunde te duci, acolo ești deja" era mottoul după care cred eu că trăia.

Această abilitate de a sălășlui în momentul prezent îi dădea lui Felix un fel de acceptare de sine foarte profundă. Când își lingea blana, nu se întreba dacă făcea o treabă destul de bună sau dacă dura prea mult să-și lingă toată blana ori dacă anumite părți ale corpului său nu erau cumva cam neatractive și n-ar fi trebuit arătate invitaților mei la cină. Nici nu-și risipea energia cu gânduri anxioase de genul: „Ce-i în neregulă cu mine, de nu-mi folosesc timpul mai creativ și mai eficient?"

Pentru că nu ducea o viață motivată de frică, era capabil să opereze din însăși esența lui „fericită". Când simțea nevoia de conexiune, sărea în poala mea – fără a se întreba în prealabil dacă eu îl voi considera prea neajutorat și dependent (lucru tipic pentru o pisică). Cu la fel de mult aplomb, se dădea jos din poala mea și ieșea din încăpere ca să umble creanga, dacă așa avea chef – desigur, fără să-și facă griji că eu voi lua asta foarte personal și mă voi simți realmente rănită. Aș putea continua, dar ați prins deja ideea.

Un prieten sociolog mi-a spus că am o perspectivă idealizată a vieții lăuntrice emoționale și spirituale a lui Felix, dar eu n-am fost de acord. Nu spun că toate pisicile sunt ca Felix. Am văzut destule feline traumatizate, care se ghemuiau ori își scoteau ghearele când se apropiau diverși străini de ele. Însă l-am observat pe Felix aproape zilnic, vreme de peste zece ani, înainte să cadă fără suflare într-o după-amiază, pe veranda din spatele casei noastre. Sunt convinsă că, pur și simplu, nu era în natura firii lui să se afunde în frică și rușine.

Împacă-te cu asta, doar ești ființă umană

Evident, Felix nu avea totul pe această lume. Dacă era scutit de neajunsurile specifice existenței umane, în mod

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

corespunzător era lipsit și de unele plăceri unice, tipic umane – de la lectura unui roman fascinant până la îndrăgostire. S-ar putea ca unii să se întrebe ce e mai bine să fii – pisică sau ființă umană – dar de ce să intrăm noi în asemenea dezbateri? Dacă citiți aceste rânduri, nu sunteți pisici și nici n-o să fiți vreodată. Așadar, pe lângă zile bune, veți avea parte și de întreaga varietate de emoții dureroase care ne fac să fim umani.

Asta înseamnă că vă veți trezi la 3:00 dimineața ca să vă căutați trupul de noduli. Vă veți teme că fiica voastră a lăsat baltă tratamentul antidrog (din nou), că partenerul s-a plictisit de voi, că veți sfârși ca vagabonzii de pe străzi dacă vă părăsiți serviciul, că memoria voastră devine tot mai rarefiată pe zi ce trece și că e posibil să vă îndreptați spre demență.

Mă rog, aici vă puteți înșira propria listă. Nimeni nu este imun, când pe el pun gheara anxietatea, frica și rușinea – „cei trei" care ne strică viața. Sunt musafiri neinvitați. Iar când ne lovește o tragedie sau trecem prin dificultăți, cei trei pot deveni companionii noștri constanți.

Vreo șase pași simpli, pentru a învinge frica și a atinge extazul?

Mă zbârlesc la gândul rafturilor de cărți inspiraționale care se înmulțesc febril și ne fac promisiuni generoase și, în același timp, găunoase. Eliberează-te de frică și te vei avânta ca un vultur, vei inversa procesul îmbătrânirii și vei atrage după tine un stol de iubite sălbatice și sexy. Recent, m-am uitat cu ochii căscați la un asemenea ghid, care afirma ritos: „Fericirea e la îndemâna oricui, în orice moment, indiferent cât de grea ar fi viața". Când citesc asemenea declarații, sunt înclinată să dau frâu liber gândurilor malițioase – cum ar fi să sper că autorul a îndurat vreo pierdere ireparabilă, care i-a

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți
servit ca model pentru teoria fericirii. Însă, de vreme ce eu sunt cu adevărat o persoană amabilă, acestea sunt doar trecătoare fantezii nemiloase. Totuși, cred că e arogant și profund necinstit să le spui oamenilor că își pot transforma propria realitate, indiferent de cumplitele circumstanțe în care își duc traiul unii dintre ei – și asta, doar prin asimilarea câtorva abilități noi și a unei atitudini mai optimiste.

Desigur, fiecare dintre noi se poate îndrepta spre o viață mai eliberată de frică și mai plină de calm, iubire și împăcare. Acesta e un demers meritoriu și în întregime posibil. Meditațiile, terapia, prietenii, inițiativele creative, exercițiile fizice, yoga, conversațiile autentice, grădinăritul, lectura și muzica sunt numai câteva căi pe care le putem urma, pentru a ne reîntregi și a deveni mai focalizați – și, pe parcurs, mai eliberați din strânsoarea fricii. Cu ceva practică, ne putem schimba și modul habitual de gândire. Nu putem opri să se întâmple lucruri rele, dar putem înceta să ne mai gândim neîncetat la cum au stat lucrurile cândva sau la cum am vrea noi să stea în viitor; în schimb, ne putem cultiva aprecierea pentru ceea ce avem acum. În orice caz, trebuie spus că nu există o soluție rapidă, când e vorba de gestionarea fricii și a suferinței prezente în viețile noastre – și nici măcar pentru a face față stresului obișnuit din viața cotidiană.

Decodificarea fricii

Frica nu e ceva care trebuie înfrânt sau eliminat – sau măcar atacat în vreun fel. În schimb, e posibil să fie nevoie să acordăm mai multă atenție mesajului pe care ea ni-l transmite. Cei mai mulți dintre noi experimentează teama ca pe-un semnal de oprire sau ca pe-un semafor, care-i avertizează: „Pericol! Nu te apropia!“ Dar e necesar să decodificăm acel

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

semnal și să reflectăm la ceea ce încearcă să ne comunice. Care este natura reală a pericolului? E din trecut sau din prezent? E real sau imaginar? Suntem anxioși deoarece cartografiem cu îndrăzneală noi teritorii ori fiindcă suntem pe cale să facem vreo prostie?

Uneori, simțim câte un junghi de frică sau un val de anxietate pentru că inconștientul ne previne că am ieșit de pe făgașul normal. Poate că n-ar trebui să trimitem acel e-mail supărat sau să cumpărăm acea adorabilă casă aflată în paragină. Sau poate că nu e cazul să ne avântăm fără pic de reflecție în acel job, acea conversație, călătorie, căsnicie sau acel divorț. În asemenea cazuri, teama poate opera ca un protector înțelept – unul pe care e bine să-l prețuim și respectăm.

Cu toate acestea, dacă teama ar fi fost întotdeauna un semnal legitim de avertizare, noi n-am mai fi apărut niciodată în cabinetul medicului la ora programată, n-am mai fi deschis gura pentru a vorbi despre ceva care ne pasionează și nici n-am mai fi ieșit din relații fără viitor. Există cazuri când e necesar să împingem înapoi în trecut vechile spaime și să decidem (cu inima la gât) că e cazul să acționăm.

Totuși, în alte cazuri, e recomandat să identificăm sursa reală a temerii – din trecut sau din prezent – care poate fi ascunsă vederii noastre. De exemplu, anxietatea care vă inundă atunci când trebuie să vă confruntați cu partenerul poate masca străvechea teroare subterană de a-i vorbi tatălui vostru pe vremea când erați copii. Limpezirea acestor profunde surse de anxietate vă poate ajuta să-i vorbiți în mod deschis partenerului. Frica e un mesaj – uneori folositor, alteori nu – dar adesea încărcat cu o informație vitală referitoare la credințele, nevoile și relațiile noastre, în raport cu lumea care ne înconjoară.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

În fine, mai există un tip de frică pe care trebuie să-l decodificăm: frica pe care n-o simțim deloc (cel puțin, nu la nivel conștient). Când nu putem să ne înfruntăm până la capăt anxietatea și nu-i putem clarifica sursele interioare, avem tendința să ne manifestăm în exterior – atacăm un coleg, ne cicălim copilul pentru a douăsprezecea oară sau lucrăm tot weekendul la un proiect care era destul de bine finalizat și vineri după-amiaza (toate acestea, convingându-ne pe noi înșine că asemenea reacții sunt complet raționale și justificate).

Când anxietatea rămâne la cote ridicate în mod cronic, aceasta conduce la rezultate mai grave, precum lăcomia, bigotismul, căutarea de țapi ispășitori, violența și alte forme de cruzime. În aceste vremuri pline de neliniști – atât pe frontul vieții personale, cât și în tranșeele carierei și politicii – ideile sunt adoptate și deciziile sunt fundamentate nu pe baza unei gândiri clare, menită să ia în calcul și antecedentele, dar și anticipările, ci mai degrabă pe bătăile unor inimi pline de teamă. Suntem datori față de noi înșine și față de ceilalți să învățăm cum să recunoaștem comportamentele ce reflectă și sporesc anxietatea și să ne stăpânim propria anxietate, astfel încât să nu-și facă mendrele, provocând suferință.

Temător și plin de viață

Putem crede că anxietatea și frica nu ne privesc pe noi, fiindcă noi evităm să le experimentăm. Păstrăm îngust și familiar orizontul vieții noastre, optând pentru monotonie și siguranță. E posibil să nici nu știm că suntem speriați de succes, eșec, respingere, critici, conflicte, competiție, intimitate sau aventură – pentru că rareori ne testăm limitele competenței și creativității. Evităm anxietatea prin evitarea

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

schimbării și a riscurilor. Iată provocarea ce ne așteaptă: să fim dispuși să devenim *mai* anxioși, implicându-ne în situații inedite și pășind mai apăsat în propriile vieți.

Unii oameni (James Bond îmi vine acum în minte) nu resimt anxietate și teamă, fiindcă sunt total decuplați de viețile lor emoționale. Mărturisesc că invidez asemenea oameni, din cauză că par să depășească atât de cutezători dificultățile vieții. Dar sunt conștientă că un asemenea „curaj" vine la pachet cu un cost: sentimentele sunt incluse în ofertă și nu le puteți evita sau nega pe cele negative, fără a vă ciunti umanitatea. Dacă nu vă temeți niciodată, e posibil și să aveți dificultăți în a simți compasiunea, curiozitatea profundă sau bucuria. Frica nu e amuzantă, dar e un semn că suntem plini de viață.

Teama care conectează... teama care izolează...

Pe 11 septembrie 2001, teama s-a strecurat în însuși mentalul națiunii americane. În decurs de câteva luni de la atacurile teroriste, am umplut două cutii mari de carton. Una era plină cu articole din ziare și reviste, care le dădeau îndrumări cetățenilor, referitor la cum să facă față sentimentelor tot mai acute de vulnerabilitate în fața terorismului. Cealaltă cutie era plină de literatură care spunea cum ar trebui să-i ajute psihoterapeuții pe ceilalți să-și stăpânească teama. Multe dintre sfaturi, mi-am dat eu seama, erau aplicabile oricărei situații în care trebuie să faci față evenimentelor și posibilităților înfricoșătoare pe care viața ți le poate scoate în cale. Iată câteva mostre:

1. Vorbește! Vorbește! Vorbește!
2. Mergi pe urma faptelor. Anxietatea escaladează și fanteziile înfloresc în absența informațiilor.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

3. Fii rezonabil de vigilent. Nu te rușina, dacă sunt anumite riscuri pe care alegi să le eviți.
4. Nu exagera cu punctele 1-3.
5. Stai departe de activitățile care doar îți turează motorul (de exemplu, închide televizorul).
6. Caută activități care te calmează (de exemplu, după ce închizi televizorul, fă o plimbare sprintenă sau niște mișcări de yoga).
7. Păstrează-ți perspectiva. Lucrurile îngrozitoare se întâmplă, însă tot mai e posibil să-ți continui viața după asta, cu iubire și speranță.
8. Conectează-te! Conectează-te! Conectează-te!

Ziua de 11 septembrie 2001 n-a fost prima dată când mulți cetățeni care trăiau în SUA – în special, membri ai grupurilor lipsite de drepturi civile – s-au simțit ei înșiși potențiale ținte ale urii și brutalității. Cu toate acestea, în mod evident, atacurile din 11 septembrie n-au reprezentat doar un alt eveniment generator de teamă. Natura și amploarea dezastrului, împreună cu mediatizarea nonstop a evenimentelor, războaiele care au urmat și consecințele lor, precum și previziunile repetate ale Casei Albe, care se aștepta la atacuri teroriste iminente, au contribuit, toate, la atingerea unui nivel de spaimă fără precedent.

În același timp, acest „diagnostic național" de anxietate și durere, după cum spunea dr. Rachel Naomi Remen, a condus la o conexiune foarte profund resimțită între oameni, la sentimentul că suntem toți implicați, laolaltă. Atât în New York, cât și în restul țării, oamenii au făcut față catastrofei în mod colectiv și au mărturisit că s-au simțit – mai mult ca oricând – legați de familie, de prieteni și chiar de străini. Aceia care au suferit pierderi știau că milioane de alți oameni sufereau pentru ei. Spune, pur și simplu, „11 septembrie" și aproape